El estrés



«Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso».
Mateo 11: 28

La paz en el bosque

INTRODUCCIÓN

Mateo 11: 28; Marcos 6: 31, 32

Eran las tres de la mañana y a esa hora me encontraba en medio del bosque, sobre una roca, respirando con dificultad. Mis airados y profundos, sollozos habían cesado y ahora sentía cómo el frío de la roca se iba filtrando a través de mi ropa.

El estrés puede afectarnos en muchas maneras y por diferentes motivos.

El entusiasmo de las últimas semanas se había extinguido, y ahora había llegado a aquel lugar solitario para dejarle saber a Dios lo frustrado que estaba.

¿Qué me había llevado a aquel lugar? Mis vacaciones escolares estaban a punto de terminar, poco antes de que recomenzaran las clases en el otoño. Uno de los motivos de mi frustración era haber pasado cuarenta horas cada semana, prestando ayuda técnica a despistados alumnos y profesores de una institución universitaria. EL rompimiento sentimental con mi novia también había contribuido a mi estado. Y las sesenta horas semanales adicionales que le había estado dedicando a editar un inmenso proyecto de cine en el que nadie confiaba, sin dudas también habían tenido su efecto. Además las noches sin sueño y la comida chatarra a las dos de la mañana. Yo estaba al llegando al final de mi resistencia.

Estaba agotado, como que no lograba terminar nada. La película estaba estancada mientras yo la veía una y otra vez, o me dedicaba a navegar por la Internet. Me enfrascaba en cualquier cosa trivial para no tener que hacerle frente mis problemas. Aquellos que necesitaban mi ayuda técnica, la recibían por cuentagotas. De todas formas, no tenía más nada que aportar. Estaba desanimado e incómodo conmigo mismo, con quienes me rodeaban y con Dios.

Así que había apagado el programa de edición, caminado hasta el otro lado de la vía férrea, en dirección a mi apartamento. Y de alguna forma, en el trayecto, me había internado en aquel bosque.

Todo estaba oscuro y tranquilo. Una leve llovizna se colaba a través del follaje veraniego, refrescando el ambiente. La roca que había encontrado tenía la altura correcta como para sentarme en ella, para arrodillarme junto a ella, o para pararme en ella con la idea de vocearle mis penas al Cielo. Todo aquello lo hice, en la quietud del bosque, allí fue donde Dios y yo nos reencontramos.

Las cosas no cambiaron de inmediato; pero el reencuentro con Dios fue algo que le proporcionó un giro a mi agitada vida. Fue un alivio para mi estrés. Renuncié a la edición de aquella película. Me tomé un fin de semana de vacaciones para descansar y dormí. Poco a poco, retomé el control de mi vida. Me sentí de nuevo como un ser humano.

El estrés puede afectarnos en muchas maneras y por diferentes motivos. Sin embargo, en medio del barullo, Dios estará aun allí. Su voz se escucha en el silencio, si es que dedicamos tiempo para confiarle nuestras cargas. Este es el tema principal del estudio de la presente semana.

Loren Small, Nashville, Tennessee, EE. UU.

Domingo
9 de enero

Gracia en medio de dificultades

LOGOS

**1 Reyes 17; 19: 1-18;
Marcos 6: 30-34; Juan 15:13;
Gálatas 6: 2**

Fugitivo (1 Reyes 17; 19: 1-18)

La Biblia no nos dice nada respecto a la crianza de Elías. Únicamente afirma que era tisbita, probablemente de Tisbé, una comunidad ubicada en la zona de Galaad. De acuerdo a lo que sabemos, no tenía familia: únicamente un ayudante. Lo que sí poseía era una notable habilidad para encostrarle irrefutables verdades a los poderosos; específicamente a un vacilante rey que había establecido nuevos parámetros de depravación en Israel.

En casi todos los pasajes de este relato, Elías aparece como alguien tranquilo, calmado y sobrio. Imaginémoslo acercándose a Acab para anunciarle: «Tan cierto como que vive el Señor, Dios de Israel, a quien yo sirvo, te juro que no habrá rocío ni lluvia en los próximos años, hasta que yo lo ordene» (1 Rey. 17: 1). Me parece ver a Acab tartamudeando tratando de encontrar una respuesta, mientras Elías se da la vuelta lleno de confianza. Me parece verlo en el arroyo de Querit, cortando algo de leña; contando los días en que los cuervos le han servido de mayordomos al traerle la comida.

El tiempo pasa, la hambruna aumenta, el arroyo se seca y Dios selecciona a alguien que también sufre de un gran estrés: la desconocida viuda de Sarepta. Cuando Elías abruptamente le pide pan y agua, ella le dice que únicamente tiene suficiente aceite y harina para unas pocas tortas: una última comida para ella y para su hijo. Ella mira al niño, con sus delgadísimas piernas y salientes costillas. Luego contempla a Elías, delgado pero saludable, y manifiesta su dilema: «¡Será nuestra última comida antes de morirnos de hambre!» (1 Rey. 17: 12).

«Vengan conmigo ustedes solos a un lugar tranquilo y descansen un poco».

Elías le contesta con una frase que es quizás una expresión muy común en todas las Escrituras: «No temas» (1 Rey. 17: 13). Si eso aun no le hizo abrir los ojos a la viuda, ahora él le pide que le prepare unas tortas; porque, según afirmó el profeta, a ella no le faltaría el aceite ni la harina hasta que terminara la hambruna.

Todo marchó muy bien, la viuda se sintió un poco aliviada y luego mucho más, con el paso de los días. Hasta que una mañana su hijo no se sintió bien, se mareó y al poco tiempo murió. La Nueva Versión Internacional, muestra el pedido de ella en una frase algo complicada: «¿Por qué te entrometes, hombre de Dios? ¡Viniste a recordarme mi pecado y a matar a mi hijo!» (1 Rey. 17: 18).

Elías llevó al niño a una habitación, luego le rogó a Dios a nombre propio y a nombre de la viuda. Cuando Elías le devolvió al muchacho, con sus mejillas sonrosadas, la madre debe haberlo abrazado fuertemente, como para haberle sacado todo el aliento.

Con experiencias como esta, podríamos pensar que Elías se sentía muy confiado, especialmente luego de su triunfo en el Monte Carmelo. Pero bastó una amenaza

de parte de Jezabel para que se sumiera en la angustia, huyendo al desierto. El hombre que se había ceñido su manto con el cinturón y corrido junto a una carroza montaña abajo en medio de una tormenta, huye para salvar su vida, con el rabo entre las piernas.

Un lugar solitario (Mar. 6: 30-34)

Dudo que los discípulos supieran lo que les deparaba cada nuevo día, mientras acompañaban a Jesús. Recién regresaban de su jornada en parejas, sanando, echando fuera demonios y predicando acerca de Jesús. Apenas podían esperar para contarle todo al Maestro, pero un gentío los mantenía tan ocupados que ni siquiera habían tenido tiempo para comer. Así que Jesús les dijo: «Vengan conmigo ustedes solos a un lugar tranquilo y descansen un poco» (Mar. 6: 31).

Juntos se dirigieron a un «lugar solitario», con el fin de descansar y para reflexionar en todo lo que aquella vida maravillosa representaba. Al llegar a la orilla, se dieron cuenta de que un grupo mixto de personas los habían seguido. Jesús, al ver a aquella multitud ansiosa y expectante «tuvo compasión de ellos porque eran como ovejas sin pastor» (Mar. 6: 34). Esta frase me impacta cada vez que la leo. En ella se resume la relación entre Dios y los seres humanos, recordándonos que aunque Dios conoce nuestros corazones, él nos ama infinitamente.

El meollo del asunto (Gál. 6: 2)

Pregúntale a una docena de cristianos como pueden ellos «cumplir la ley de Cristo». A menos que hables con un esclarecido teólogo, me imagino que vas a escuchar un montón de «haz esto y no hagas aquello», en lugar de la sencilla respuesta encontrada en Gálatas 6: 2: «Ayúdense unos a otros a llevar sus cargas». Hay una gran belleza en la sencillez de esas palabras, y quizá un dejo de tristeza. Sin embargo, resumen el ideal de Dios para sus hijos, y constituyen una perfecta descripción del cuerpo de Cristo.

El amor más excelso (Juan 15: 13)

No existe una mayor expresión de amor que sacrificar la vida por un amigo. Jesús pronunció esas impactantes palabras en medio de la última charla que dirigió a sus discípulos: un mensaje de confirmación. Sin importar lo que sucediera, Jesús estaría presente para ayudarlos; e igualmente les pedía que hicieran lo mismo por los demás.

PARA COMENTAR

1. ¿Cómo te afectan estos relatos que muestran la compasión de Jesús y su llamado a preocuparse por los demás? ¿Qué te hacen sentir por los demás? ¿Por Dios?
2. Te has sentido alguna vez como un fugitivo, al igual que Elías, pasando de la alegría al desencanto? ¿Cómo podemos mantenernos tranquilos y confiados en el amor de Dios?

Tompaul Wheeler, Nashville, Tennessee, EE. UU.

La receta divina para el estrés

TESTIMONIO

Filipenses 4: 6, 7

«Dios no condena la prudencia y la previsión en el uso de las cosas de esta vida, pero la preocupación febril y la ansiedad indebida con respecto a las cosas mundanas no están de acuerdo con su voluntad».[1]

«No es la voluntad de Dios que sus hijos se sientan abrumados por el peso de la congoja».[2]

«No es la voluntad de Dios que sus hijos se sientan abrumados por el peso de la congoja».

«Si educamos nuestras almas para que tengan más fe, más amor, mayor paciencia, una confianza más perfecta en nuestro Padre celestial, tendremos más paz y felicidad a medida que enfrentemos los conflictos de esta vida. El Señor no se agrada que nos irritemos y preocupemos, lejos de los brazos de Jesús. El es la única fuente de toda gracia, el cumplimiento de cada promesa, la realización de toda bendición [...] Si no fuera por Jesús, nuestro peregrinaje realmente sería solitario. El nos dice: "No os dejaré huérfanos" (Juan 14: 18). Apreciemos estas palabras, creamos en sus promesas, repitámoslas cada día, meditemos en ellas durante la noche y seamos felices».[3]

«El amor que Cristo infunde en todo nuestro ser es un poder vivificante. Da salud a cada una de las partes vitales: el cerebro, el corazón y los nervios. Por su medio las energías más potentes de nuestro ser despiertan y entran en actividad. Libra al alma de culpa y tristeza, de la ansiedad y congoja que agotan las fuerzas de la vida. Con él vienen la serenidad y la calma. Implanta en el alma un gozo que nada en la tierra puede destruir: el gozo que hay en el Espíritu Santo, un gozo que da salud y vida».[4]

Como podemos ver, la mejor forma de sobreponernos al estrés es buscando a Jesús. Muchas veces intentamos resolver nuestros problemas, manejar nuestros muchos asuntos y forzados horarios, olvidando que Jesús está allí para ayudarnos.

PARA COMENTAR

1. Si sabemos que hay ayuda para el estrés en Cristo, ¿por qué no se la pedimos más a menudo?
2. ¿Cómo lidiaba con el estrés la gente de la Biblia? ¿En qué sentido la respuesta a la pregunta anterior puede ayudarte a manejar el estrés en una forma saludable?
3. ¿Qué podemos hacer para compartir con los demás la «receta de Jesús» respecto al estrés?

---

1. *Mente carácter y personalidad*, t. 2, p. 487.
2. *El camino a Cristo*, p. 182.
3. *Mente, carácter y personalidad*, t. 2, p. 115.
4. *El ministerio de curación*, p. 78.

Luciano Josué Quispe Hilario, Lima, Perú

¡Qué desastre! ¡Qué desastre!

EVIDENCIA

**Génesis 37: 23-28;
2 Samuel 12: 16; Daniel 2: 17, 18**

El Antiguo Testamento está lleno de relatos que muestran a personas agobiadas por el estrés. Vamos a explorar tres de ellos en la lección para hoy.

David. Natán le reveló a David que Dios conocía su amorío secreto con Betsabé y los detalles de la muerte de Urías, el esposo de ella. Por lo general David confesaba sus pecados y se apartaba de ellos, pero en esta ocasión no lo hizo. Dios esperó todo un año antes de enfrentar a David con las consecuencias de sus acciones (2 Sam. 12: 11-14). ¡Qué estresante! Sus acciones ocasionaron la muerte de su hijo, además de una serie de otros daños. Si hubieras sido David, ¿qué habrías hecho? Para él la respuesta era algo sencillo. Lee 2 Samuel 12: 16). David conocía muy bien la misericordia y la justicia divinas. Por eso, aquel gran rey se postró delante de Dios.

Daniel. Una tarde, Daniel contestó la puerta de su domicilio y se topó con el jefe de la guardia real. ¡Lo habían enviado a matarlo! El rey había tenido un sueño y lo había olvidado, además quería que se lo interpretaran. De manera que ante toda aquella presión, ¿qué crees que hizo Daniel? Lee Daniel 2: 17, 18. Daniel únicamente conocía una fuente que podía revelar el futuro: Dios.

José. Había nacido en una familia disfuncional, siendo favorecido por encima de sus hermanos mayores. Él había sido criado para que fuera el heredero de todo. Un día sus celosos hermanos pensaron vengarse, al preparar un plan. Sin embargo, Rubén detuvo sus planes. Más tarde Judá sugirió ¡que lo vendieran como esclavo! El libro de Génesis no nos dice lo que hizo José. Podemos pensar que él oró y les suplicó a sus hermanos que lo dejaran libre. Lo que sí sabemos, sin embargo, es que José confió en Dios según su vida se fue desarrollando en Egipto.

Quizá no entendamos la circunstancias estresantes que nos afectan; pero es fácil confundirse a medida la presión va en aumento. Todos estos personajes confiaron sus vidas a Dios y mediante ellas nos dejaron grandes enseñanzas. Si nuestras vidas son un desastre y tenemos demasiadas cargas, Dios nos manifiesta su amor y nos deja saber que tiene un plan para nuestro futuro junto a él. ¡Qué impresionante misterio!

David conocía muy bien la misericordia y la justicia divinas.

PARA COMENTAR

1. ¿Cómo te ha librado Dios en el pasado de situaciones estresantes? ¿En qué sentido estas experiencias te han permitido que ayudes a otros?
2. ¿Qué situaciones en tu vida son motivo de estrés? Selecciona una de ellas y piensa cómo puedes colocar esa situación en una correcta perspectiva. Luego intenta colocar las demás en su propia perspectiva, utilizando los medios que se te ocurrieron anteriormente. Persevera. Te tomará algún tiempo. Pero recuerda que Dios te estará guiando.

Jimmy Self, Franklin, Tennessee, EE. UU.

Miércoles
12 de enero

Lejos del estrés; lejos del desastre

CÓMO ACTUAR

Mateo 26: 31-56

Aunque un poco de presión puede incentivar al más lerdo para que actúe, demasiado estrés puede desequilibrar al más sensato. Como médico residente he enfrentado situaciones en las que he tenido que hacer más de lo que pareciera humanamente posible, y en vez de realizar mis tareas me he visto paralizado por el miedo. Más peligrosas son las circunstancias en las que al estar demasiados estresados para actuar, lo hacemos alocadamente, y eso es peor que no hacer nada.

Únicamente Jesús puede salvar al mundo.

Esto lo vemos ilustrado en el huerto de Getsemaní. Jesús se prepara para sufrir una horrible muerte. A su alrededor los discípulos duermen. Él está solo. En un trágico revés, Aquel que fue recibido en Jerusalén como un rey, ahora es apresado como un criminal. Varios salen corriendo, sin hacer nada. Marcos huye, desnudo, sin detenerse para recuperar sus ropas de las que ha sido despojado. Pedro, al darse cuenta que se debe hacer algo, le corta la oreja a un siervo del sumo sacerdote. Jesús rápidamente le ordena que guarde su espada, porque quienes hacen uso de la espada, serán destruidos por ella. Continúa diciendo que él no necesita ese tipo de protección, que si él así lo deseara podría pedirle a Dios la ayuda de miles de ángeles (Mat. 26: 52-54).

Por tanto, ¿qué debemos hacer con el fin de evitar el estrés? A continuación algunas ideas.

- ***¡Detente! Respira profundo.*** No necesitas que se te llame «Van Gogh».
- ***Pide la ayuda de Dios.*** La Biblia está llena de personas que claman a Dios pidiendo ayuda. Quizá el más famoso de todos es David. Él escribió numerosos salmos pidiéndole a Dios que lo ayudara. Lee el Salmo 102: 1, 2 a manera de ejemplo.
- ***Escucha la respuesta de Dios.*** Jesús había estado enseñando a sus discípulos de manera continua, respecto a su futuro reino y quiénes lo heredarían. Pero ellos no lo escuchaban. Si estamos demasiado ocupados con nuestro estrés, no podremos escuchar la respuesta de Dios a nuestro clamor. Jesús afirma que sus ovejas lo conocen y escuchan su voz (Juan 10: 27).
- ***Reconoce que por tus propias fuerzas no podrás resolverlo todo.*** Únicamente Jesús puede salvar al mundo. Adoptar una «actitud mesiánica» únicamente te dejará un sabor de fracaso.

PARA COMENTAR

1. ¿Puedes recordar alguna circunstancia en la que Dios resolvió un problema mucho mejor que lo que habías imaginado? ¿Cómo puede ayudarte ese recuerdo en alguna situación que estés enfrentando en la actualidad?
2. ¿Hay algo que te motiva a actuar, en vez de estar escuchando la voz de Dios?

Lisa D. Hermann, Nashville, Tennessee, EE. UU.

Ama a tu prójimo, incluyendo a tu compañero de habitación

Jueves
13 de enero

OPINIÓN

**2 Samuel 9; Salmo 100: 3;
Mateo 22: 37-39; Lucas 15;
Hechos 17: 24-28;
Romanos 12: 3; Efesios 4: 22-32.**

Dios no crea cosas inservibles, ¿por qué será entonces que en ocasiones nos consideramos así? Yo me pongo como ejemplo. Por lo general soy todo sonrisas. Les abro las puertas a los ancianos, e incluso converso con las cajeras del supermercado. Mi vida se parece en lo externo a algunos anuncios comerciales donde los protagonistas terminan en una playa jugando con una pelota. Ostento en alto sobre mi cabeza, como un trofeo, la regla de oro para que todos la vean.

El cristianismo significa amarse a sí mismo.

Para alguien que se aprecie, parecerá algo muy agradable. Pero mi baja autoestima es como carcoma para el alma, y la bilis con que me nutro comienza a aflorar. En la noche, mientras estoy en la cama, repaso las actividades del día y me castigo por mis pobres actuaciones.

Creo que cualquier otro alumno, maestro o pequeña criatura actúa mejor que yo. Soy un desastre. Y según me van cubriendo las sombras, ya sobre mi cama, siento que se me encoge el estómago. Me doy cuenta de que si fuera un video en la Internet, llevaría el título de TREMENDO FRACASO.

Durante la mayor parte de mi estadía en la escuela superior y en la universidad me acometió una gran depresión. Analizaba cada detalle una y otra vez, dudando respecto al próximo paso a dar. Todo basado en la falsa premisa de que yo era un ser inferior, de acuerdo a determinada norma que Dios me aplicaba únicamente a mí. En conclusión, yo era la sombra de la persona que podría haber sido.

No obstante, el mandato «ama a tu prójimo» significa eso precisamente. No podrás manifestar amor en forma externa o exterior, a menos que te ames internamente. Pero de alguna forma, la mayor parte de nosotros pasa por alto la parte de «amarse a sí mismo». El cristianismo significa amarse a sí mismo, aceptando el derecho que Cristo tiene sobre tu vida. De hecho, estamos obligados a tratarnos exactamente como Cristo nos trató: como alguien por quien valía la pena morir. Una baja autoestima no es más que un voto de no confianza en el Salvador, y eso de nada sirve.

PARA COMENTAR

1. Una baja autoestima no es lo mismo que humildad, pero ¿en qué sentido ambos conceptos son integrados el uno con el otro frecuentemente?
2. ¿Es más fácil criticar a los demás que a uno mismo? Motiva tu respuesta.

Ben Protasio, Keizer, Oregón., EE. UU.

Viernes
14 de enero

Un antídoto para la ansiedad

EXPLORACIÓN

Mateo 11: 28; 1 Pedro 5: 7

PARA CONCLUIR

Nuestra tecnificada sociedad nos permite comunicarnos con amigos virtuales en una comunidad global. Podemos acceder en un instante a cualquier red social. Los teléfonos inteligentes nos permiten estar conectados en forma permanente. Los ordenadores portátiles nos ayudan a trabajar en cualquier medio, ya sea en el hogar o fuera del mismo. En medio de un constante ajetreo, corremos el riesgo de perder la capacidad para reconocer la voz del Espíritu de Dios, que le infunde paz, gozo y una fortaleza interna a nuestras vidas. Entonces, ¿estaremos estresados? Apuesto que sí. ¿Cuál será el antídoto para la ansiedad que yace bajo la superficie de nuestras agitadas vidas? En la actualidad las palabras de Jesús en Mateo 11: 28 adquieren un significado especial para nuestras almas, y para que no las pasemos por alto Pedro nos recomienda: «Depositen en él toda ansiedad» (1 Ped. 5: 7).

CONSIDERA

- Apagar el radio, el televisor, la computadora y el celular, para concentrar tu atención en Jesús. No tienes que esperar a que llegue el sábado para hacerlo. Hazlo ahora mismo. Pídele a Dios que te enseñe el arte de la meditación, y permítele que refresque tu sobrecargada o vacía alma. Quizá no sea algo cómodo o natural al principio, pero no te rindas. Sigue el patrón bíblico de la meditación al sustraerte de los afanes y los cuidados diarios. Luego concéntrate únicamente en Jesús. Recuerda las promesas encontradas en su Palabra, así como himnos y coritos que te conduzca a su presencia.
- Leer un salmo cada día, al despertar en la mañana y antes de irte a la cama en la noche. Experimenta el gozo de la adoración, la meditación, el agradecimiento y la dependencia que el salmista revela en sus poemas. Observa cómo él se goza en el Creador, a través de la creación, y en la ayuda que él nos presta en tiempos de necesidad. Trata de encontrar a Dios en cada salmo que leas.
- Llevar un registro de alabanzas, en vez de pensar en chismes o en las noticias. Pablo nos dice que siempre debemos estar rebosantes de gozo (1 Tes. 5: 16). El estrés y la ansiedad no nos sobrecogerán si buscamos a Dios para encontrar gozo y satisfacción, aunque el mundo parezca desplomarse en derredor nuestro. Su gozo nos sostendrá.
- Ejercitarte en forma regular. El cuerpo es el templo de Dios y el ejercicio es un remedio natural para reducir el estrés. Las endorfinas son las sustancias naturales que nuestro cerebro inyecta en el organismo cuando nos ejercitamos, proporcionándonos una sensación de bienestar. Si invitas a un amigo o familiar a que se una a ti, recibirás el beneficio adicional de una sólida relación: ¡un buen antídoto contra del virus de la ansiedad!

PARA CONECTAR

✓ Ellen G. White, *El ministerio de curación*, cap. 18, «La cura mental». Karl Haffner, *The Cure for Soul Fatigue.*

Jean Kellner, Columbia, Maryland, EE. UU.